

# در جستجوی کلمات

چگونه با کودکان و نوجوانان در مورد مرگ،  
خودکشی، تشییع جنازه، قتل و سایر امور مربوط به  
پایان زندگی صحبت کنیم؟

تألیف

آلن دی. ولفلت

ترجمه

زهرة اسحق دواتگر

مرضیه بهمنی

با مقدمه

آقای پروفیسور اصغر آقایی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان



## فهرست مطالب

۷	مقدمهٔ دکتر اصغر آقایی.....
۹	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: سوگ کودکان - چرا سوگ کودکان منحصر به فرد است؟.....
۲۸	فصل دوم: همراهی کودکان در سوگواری.....
۳۹	فصل سوم: زمانی که یکی از والدین می‌میرند.....
۵۳	فصل چهارم: وقتی خواهر و برادر می‌میرد.....
۶۵	فصل پنجم: وقتی مادر بزرگ و پدر بزرگ می‌میرند.....
۷۷	فصل ششم: وقتی حیوان خانگی می‌میرد.....
۸۴	فصل هفتم: وقتی یک دوست یا هم‌کلاسی می‌میرد.....
۹۸	فصل هشتم: وقتی شخصی از طریق خودکشی می‌میرد.....
۱۱۱	فصل نهم: هنگامی که شخصی در اثر قتل یا جنایت می‌میرد.....
۱۲۵	فصل دهم: هنگامی که شخص نزدیکی یک بیماری صعب‌العلاج دارد.....
۱۳۷	فصل یازدهم: وقتی کودک در حال مرگ است.....
۱۴۹	فصل دوازدهم: شرکت در مراسم تشییع جنازه یا مراسم ختم.....
۱۶۳	سخن پایانی.....
۱۶۵	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....
۱۶۷	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی.....

## مقدمه دکتر اصغر آقایی

سال‌های زیادی است در باره سوگ و سوگواری کودکان تحقیق و با کودکان سوگوارکار می‌کنم و از سختی طاقت‌فرسای این کار به خوبی آگاهی دارم. متأسفانه انواع بلاها و عوامل مرگ‌آفرین که گاهی در کسری از یک زمان کوتاه جان‌عزیزی را می‌گیرد و کودکی را عزادار و سوگوار می‌کند، نیز فراوان شده است که ضرورت توجه بیشتر و استفاده از روش‌های علمی و کاربردی‌تری را می‌طلبد تا هم راهنمای مناسبی برای والدین و اطرافیان کودکان و نوجوانان سوگوار و هم برای درمانگران سوگ کودکان باشد. با اینکه کتاب‌های مختلفی در این باره به رشته تحریر درآمده و روش‌های مختلفی برای مواجهه با این موضوع ابداع گردیده است؛ از جمله روش و تکنیک غم‌اصیل اینجانب که برگرفته از نظریه انسان سالم است، ترجمه کتاب حاضر که به قلم شیوای خانم‌ها زهره اسحق دواتگر و مرضیه بهمنی به رشته تحریر درآمده را بسیار ارزشمند و قابل استفاده و کاربردی یافته و مطالعه آن را به همه خانواده‌ها و مخصوصاً درمانگران حوزه کودک و نوجوان توصیه می‌کنم.

با آرزوی اینکه این اثر و ترجمه خوب آن مرهمی بر آلام سوگواران باشد و به امید اینکه شاهد کارهای بیشتر و ارزشمندتر دیگری از مجموعه کارهای مترجمین باشیم.

پروفسور اصغر آقایی

«کودکان دست‌هایی هستند که به وسیله

آنها بهشت را در دست می‌گیریم.»

هنری وارد بیچر

## فصل اول

# سوگ کودکان - چرا سوگ کودکان منحصر به فرد است؟

مرگ کودکان را متأثر می‌کند. کودکان نسبت به بزرگسالان زودتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، چون شخصیت‌شان هنوز در حال شکل گرفتن است. از دست دادن کسی همانند ابزار حکاکی عمل می‌کند که آنها را شکل می‌دهد. شخصیت را بزرگسالان برای کودکان تعریف می‌کنند. با مرگ عزیزی کودکان نه تنها کسی را که دوست دارند از دست می‌دهند بلکه بخشی از وجودشان را هم از دست می‌دهند.

پس از مرگ دنیای درونی کودک هم تغییر می‌کند و هرگز مانند قبل نمی‌شود. او باید به زندگی بدون آن شخص و هر نقشی که در زندگی او داشته عادت کند. او حتماً با شخصی که فوت کرده ارتباط منحصر به فردی داشته است. آنها ارتباط صمیمانه‌ای داشتند که فقط خودشان از آن با خبر بودند. کودک برای چیزهای خاصی به آن شخص وابسته بوده است و اکنون نمی‌داند چه کسی قرار است این نیازهای او را تأمین کند.

بزرگسالان برای کودکان ثبات و امنیت فراهم می‌کنند. ممکن است همیشه یک مادر بزرگ نوه دختری‌اش را باور داشته باشد حتی وقتی که همه به او شک دارند. با مرگ مادر بزرگ، آن کودک نه تنها مادر بزرگ خود را از دست داده است بلکه مهمترین منبع اعتماد به نفس خود که احساساتش را با ثبات نگه داشته بود نیز از دست می‌دهد که فقدان او را دو چندان می‌کند، غصه و سوگ او را تشدید می‌کند و هرچه این

ارتباط نزدیک‌تر باشد، این غم عمیق‌تر می‌شود.

البته، بیشتر کودکان و نوجوانان بیش از چیزی که ما تصور می‌کنیم، رفتارهای دوسوگرایانه، متعارض و رابطه‌های خشونت‌آمیز را تجربه می‌کنند. در این شرایط، وقتی مرگی رخ می‌دهد کودک طبق معمول بیشتر حسرت رابطه‌ای که آرزویش را داشت، می‌خورد. چنین ارتباط ناسازگاری غم عمیق‌تری به جای می‌گذارد و باعث به وجود آمدن شرایط بغرنج طبیعی در روند سوگواری می‌شود.

بسیار خوب است از کودکان هنگام غم و سوگ حمایت کنیم. گذشته از این، به عنوان یک بزرگسال این وظیفه ما است که از آنها محافظت کنیم. باید به یاد داشته باشیم بر خلاف حرف‌هایی که ما از دیگران یا در جامعه‌مان می‌شنویم، ناراحت شدن خودش مسیری برای درمان است. افراد هرگز مرگ عزیز خود را «از یاد نمی‌برند». آنان تا حدودی تا پایان عمر غم از دست دادن عزیزان‌شان را تحمل می‌کنند. این بدان معنا نیست که بگوییم کودکان هرگز بعد از مرگ کسی که دوستش دارند بهبود نمی‌یابند. آنها با تجربه غم و سوگواری فعال می‌توانند به زندگی کامل و معنادار خود ادامه دهند. بنابراین، به عنوان والدین و مراقبین باید به آنها کمک کنیم تا به شیوه درست سوگواری کنند و به زندگی ادامه دهند.

## ویژگی منحصر به فرد سوگ در دوران کودکی

هیچ دو نفری سوگ را شبیه به هم تجربه نمی‌کنند، برای کودکان هم این قانون صدق می‌کند. سن آنها، بلوغ، رشد احساسی، ذهنی و روحی آنها در شکل‌گیری این غم نقش دارد. یک پیش‌دبستانی ممکن است با خیس کردن جای خوابش به این سوگ اعتراض کند، در حالی که یک نوجوان ممکن است غم خود را با خوردن نوشیدنی‌های غیرمجاز یا انجام دیگر کارهای خطرناک نشان دهد. این باور قدیمی من است که هر کودکی که «توانایی درک محبت را داشته باشد، توانایی درک غم و سوگواری را هم دارد.» همه کودکان بدون در نظر گرفتن سن‌شان سوگواری می‌کنند (به جز کسانی که از اختلال دلبستگی رنج می‌برند). آنها فقط متفاوت سوگواری می‌کنند. رشد شخصیتی در چگونگی ابراز و واکنش کودک به این سوگ نقش مهمی دارد.

ارتباط کودک با شخصی که فوت کرده، نحوه فوت، جنسیت کودک و شخصیت او نیز نقش زیادی در چگونگی سوگواری او دارد. البته، اینها تنها عواملی نیستند که در نحوه سوگواری کودک تاثیرگذارند. تجربه‌های گذشته‌ای که از مرگ عزیزی دارد، چگونگی برخورد اطرافیان با مرگ آن عزیز و طرز فکر او درباره مرگ نیز در جریان سوگواری تاثیرگذار است و آن را منحصر به فرد می‌کند.

کودکان و بزرگسالان به طور متفاوت با مرگ برخورد می‌کنند. کودکان معمولاً با ناله‌های ناگهانی و گاهگاهی، غم خود را ابراز می‌کنند یا آن را با بیماری‌های جسمی مانند دل درد یا سردرد نمایان می‌سازند.

غم در طول زمان برای کودکان بیشتر می‌شود زیرا هرچه بزرگ‌تر می‌شوند، جنبه‌های متفاوت مرگ را نیز درک می‌کنند. وقایع بزرگ زندگی، مثل فارغ‌التحصیلی از دبیرستان ممکن است غم او را تازه کند.

برای همین با گذر زمان، بحث‌های کوتاه و مداوم درباره مرگ داشته باشید و اجازه دهید غم، خودش به طور اصیل نشان داده شود، آن را بپذیرید، سپس بگذارید برای مدتی فروکش کند. این به فرزند شما کمک می‌کند تا به سبک خودش با سوگ خود کنار بیاید.

## غم در سنین مختلف

از آنجا که رشد و سن نقش مهمی در نحوه ابراز غم و سوگواری کودکان دارد، این کتاب به سه گروه سنی تقسیم می‌شود:

پیش‌دبستانی‌ها - سنین ۳ تا ۵ سال

دبستانی‌ها - سنین ۶ تا ۱۱ سال

نوجوانان - سنین ۱۲ تا ۱۹ سال

این گروه‌بندی‌ها مراحل مختلف رشد زندگی کودکان را نشان می‌دهد. با این اوصاف، من اعتقاد ندارم که کودکان هم‌سن و سال همیشه به یک شکل سوگواری می‌کنند. این

گروه‌های سنی تا حدودی قراردادی است. ممکن است شما یک کودک پنج ساله باهوش را بشناسید که از نظر شناختی بیشتر شبیه یک کودک هفت ساله باشد یا نوجوانی را بشناسید که هنوز مهارت تفکر انتزاعی را کسب نکرده است. شما کودک را بهتر می‌شناسید و وظیفه شما است که تصمیم بگیرید چه چیزی برای او مناسب است و چه چیزی مناسب نیست. به شهود و دانش خود از اینکه او کیست و از نظر احساسی، اجتماعی، شناختی و معنوی چطور عمل می‌کند اعتماد کنید و تصمیم بگیرید که کدام گروه بیشتر از همه مناسب اوست.

محققان روش‌هایی را بررسی کرده‌اند که در آنها، سن تقویمی بر پاسخ کودک به فقدان تأثیر می‌گذارد. به طور کلی، این مطالعات نشان داد که کودکان پنج سال و کوچک‌تر معمولاً مرگ، به ویژه پایان زندگی بودن آن را به طور کامل درک نمی‌کنند. در مورد کودکان بالاتر از پنج سال، مطالعات متفاوت است. پژوهشگری دریافت که کودکان شش سال به بالا درک می‌کنند که مرگ پایان زندگی است، در حالی که پژوهش دیگری نشان داد که فقط کودکان نه ساله و بزرگ‌تر متوجه می‌شوند. عواملی مانند آشنایی با مرگ، خودپنداره و هوش نیز در درک کودک از مرگ نقش مهمی بازی می‌کند. به همین دلیل، تعریف چگونگی واکنش کودک به مرگ بر اساس سن نادرست است. بنابراین این تقسیم بندی به صورت سن یک راهنمای ساده است.

## کمک به نوزادان و کودکان نوپا در هنگام

### مرگ شخصی که آنها را دوست دارند

نوزادان و کودکان نوپا بخاطر شرایط سنی‌شان به توجه ویژه‌ای نیاز دارند. بسیاری از بزرگسالان فکر می‌کنند، چون نوزادان و نوپایان خیلی کوچک هستند و به طور کامل آنچه در اطرافشان رخ می‌دهد را متوجه نمی‌شوند، تحت تأثیر مرگ نیز قرار نمی‌گیرند. ما باید این تصور غلط را دور بیندازیم. در یک جمله ساده می‌گوییم: هر کودکی که عشق و محبت را درک می‌کند، سوگواری را نیز متوجه می‌شود.

درست است، نوزادان و نوپایان هنوز از لحاظ رشدی به اندازه کافی بالغ نشده‌اند تا به‌طور کامل مفهوم مرگ را درک کنند. در حقیقت، بسیاری از کودکان اجتناب ناپذیری

و بازگشت‌ناپذیری مرگ را به درستی تا نوجوانی درک نخواهند کرد. اما درک مرگ و تحت تاثیر مرگ قرار گرفتن دو موضوع کاملاً متفاوت است. وقتی نخستین مراقب کودک می‌میرد، حتی کودکان خیلی کوچک هم متوجه می‌شوند و به این امر واکنش نشان می‌دهند. شاید دقیقاً ندانند چه اتفاقی افتاده است و چرا، اما می‌دانند شخص مهمی در دنیای کوچک‌شان اکنون حضور ندارد.

## نیازهای اصلی نوزادان سوگوار

همان‌طور که هر کسی که در اطرافش کودک داشته می‌داند، نوزادان سریع با والدین و اولین مراقبان خود مأنوس می‌شوند. در حقیقت مطالعات نشان داده است، کودکانی که تنها چند ساعت است که به دنیا آمده‌اند صدای مادرشان را تشخیص می‌دهند و به آن واکنش نشان می‌دهند. بسیاری از روان‌شناس‌ها بر این باور هستند که نوزادان تا ماه‌ها فکر می‌کنند آنها و مادرشان یک نفر هستند.

این ارتباط منحصربه‌فرد و قدرتمند به پدر و مادر تا یک سالگی کودک ادامه دارد. وقتی یکی از والدین فوت می‌کند، بدون شک نوزاد متوجه می‌شود که چیزی را از دست داده است. او احتمالاً با گریه کردن بیش از حد، کم‌خوابی، خوابیدن بیش از حد معمول یا تغییر الگوی خوراک خود، بی‌قراری‌اش را بیان می‌کند.

### • به آنها آرامش دهید

اکثر نوزادان هنگامی که ناراحت هستند با تماس فیزیکی آرام می‌شوند. وقتی نوزاد داغ‌دیده گریه می‌کند، او را در آغوش بگیرید. اگر او را در آغوش بند ببندید، با صدای قلب و حرکت شما آرام می‌شود. با ملایمت بدن او را ماساژ دهید. با او صحبت کنید و تا جایی که ممکن است به او لبخند بزنید.

هم‌چنین نگران لوس شدن او نباشید. هر چه بیشتر شما او را در آغوش بکشید، نوازش کنید و برایش لالایی بخوانید، کودک سریعتر درمی‌یابد که اوضاع بد تغییر کرده است و کسی همیشه هست که از او مراقبت کند.



### • مراقب نیازهای اولیهٔ کودک باشید

در کنار عشق و محبت فراوان، کودک نیاز به غذا خوردن، محافظت شدن، پوشک عوض کردن و حمام شدن دارد. سعی کنید نیازهای کودک را طبق برنامهٔ سابق او برآورده کنید. اما اگر بیشتر یا کمتر از حد معمول غذا خورد یا خوابید تعجب نکنید. چنین تغییراتی برای نشان دادن غم خود است. اگر شب‌ها چندین بار از خواب بیدار شد، او را آرام کنید و دوباره بخوابانید. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که نیازهای او را، هر چه که هست با سرعت و با عشق در هفته‌ها و ماه‌های آینده برطرف کنید.

### نیازهای خاص کودک نوپای داغ‌دیده

همانند نوزادان، کودکان نوپای داغ‌دیده به عشق و توجه ما بیش از هر چیز دیگری نیاز دارند. آنها هم‌چنین به کمک ما نیاز دارند تا بفهمند اگر چه این غم دردناک است اما غم بهایی است که ما برای فرصت دوست داشتن دیگران، چون گنج گران‌مایه، می‌پردازیم. آنها به کمک ما نیاز دارند تا یاد بگیرند مرگ هم بخشی طبیعی و معمول از زندگی است.

### • به آنها آرامش دهید و از آنها مراقبت کنید

کودک نوپای داغ‌دیده ۲۴ ساعته نیازمند مراقبت است. مطمئن شوید شخصی قابل اعتماد که کودک او را دوست دارد همیشه حضور دارد تا به او غذا بدهد، لباس و پوشکش را عوض کند و با او بازی کند. اگر شخصی در خانواده هست که با کودک راحت است و می‌تواند از او مراقبت کند، اکنون زمان آن نیست او را به مهد کودک یا چنین جایی بسپارید.

از کودک نوپای داغ‌دیده انتظار می‌رود رفتارهایی واپس‌رو داشته باشد. کودکانی که قبلاً خواب خوبی داشتند، حالا ممکن است در طول شب از خواب بیدار شوند. کودکان مستقل (کودکانی که به پدر و مادر وابستگی ندارند) ممکن است حالا بترسند والدین آنها را ترک کنند و از کنار والدین خود تکان نمی‌خورند.

کودکان نوپایی که از پوشک گرفته شده بودند ممکن است دوباره به پوشک نیاز داشته باشند. همهٔ این رفتارها در واکنش به سوگ است و کاملاً طبیعی است. این رفتارها همه راه‌هایی است که کودک می‌گوید «من از مرگ این عزیز ناراحت هستم و اکنون نیاز به مراقبت دارم.» با توجه کردن به نیازهای کودکانه‌اش، او را متوجه می‌سازید که کسی هست از او مراقبت کند و بی قید و شرط او را دوست دارید.

#### • سوگ خود را الگو قرار دهید

کودکان نوپا با تقلید کردن یاد می‌گیرند. اگر شما به شیوه درست سوگواری کنید، او نیز یاد می‌گیرد. وقتی در کنار کودک هستید احساسات خود را پنهان نکنید، بلکه احساس تان را با او به اشتراک بگذارید. اگر می‌خواهید گریه کنید یا عصبانی شوید. بگذارید کودک بداند تنها او نیست که این احساسات دردناک را دارد و داشتن این احساسات اشتباه نیست.

گاهی شما آنقدر از این موضوع ناراحت هستید که از لحاظ احساسی نمی‌توانید با کودک ارتباط برقرار کنید. احساس گناه نداشته باشید، شما به «تنهایی» نیاز دارید تا سوگواری و گریه کنید. در حقیقت، هر چه بیشتر و کامل‌تر به خود اجازه دهید گریه و سوگواری کنید، زودتر می‌توانید در دسترس کودک باشید و به او کمک کنید. بخاطر داشته باشید، دیگر مراقبت‌کنندگان در کنار کودک داغ‌دیده هستند تا از او نگهداری کنند.

#### • از زبان ساده و قابل فهم استفاده کنید

وقتی شخصی که کودک دوست دارد، می‌میرد او متوجه می‌شود که آن شخص مرده است. ممکن است صدها بار سراغ ماما یا دایی و عمو تد را بگیرد. توصیه می‌کنم در پاسخ به درخواست کودک از کلمه «مرده» استفاده کنید. بگویید: «عزیزم، ماما مرده است. هرگز پیش ما بر نمی‌گردد.» از آنجا که او هنوز معنای کلمه «مرده» را نمی‌داند، سعی می‌کند میان کلمات «خداحافظ» یا